



MI DÍA

Visión general de la actividad: En esta actividad, vamos a identificar y luego explorar el papel de los horarios y las rutinas en nuestras propias vidas.

Instrucciones: En la primera columna, escriba las actividades que Ud. generalmente lleva a cabo en un día de trabajo, desde la hora de despertar hasta la hora de dormir. En la segunda columna, escriba lo que Ud. generalmente hace en un día no laboral.

Día de trabajo	Día no laboral